

## La hidratació en l'esport

Autor: Carles Quintà, assessor esportiu – desembre de 2008

---



En qualsevol activitat física l'organisme pateix una pujada en la producció d'energia i un augment de la calor corporal, que haurà de ser dissipada amb la conseqüent pèrdua d'aigua. Això s'explica per la termoregulació, un mecanisme que té l'organisme, que actua quan augmenta la temperatura corporal i que té l'objectiu de dissipar la calor a través de la suor.

Per aquest motiu, si no hi ha una bona hidratació, es pot produir una disminució del rendiment i poden aparèixer marejos o rampes musculars. A tall d'exemple, per dissipar unes 600 kcal de calor podem perdre un litre de suor i, en condicions d'humitat alta, la capacitat d'evaporació disminueix i l'organisme perd encara més aigua per eliminar la mateixa quantitat de calor, la qual cosa comporta una major deshidratació i la necessitat d'ingesta de líquids. A part de l'esport practicat, altres factors que també intervenen en el fet de suar més o menys són la velocitat del vent o de l'individu, la temperatura ambient, la radiació solar que es rep...

També cal tenir en compte que la sensació de set apareix tard, quan ja estem una mica deshidratats. Per tant, haurem de beure ABANS de l'activitat (per retardar la sensació de set), DURANT l'activitat (per evitar una disminució del rendiment) i DESPRÉS de l'activitat (per recuperar la quantitat de líquid perdut).

Així doncs, serà necessari dur sempre un bidó de plàstic o d'alumini amb tancat hermètic en la realització de qualsevol esport. També és recomanable el consum de begudes amb un alt contingut en sals minerals i hidrats de carboni.

Finalment, el darrer consell consistiria a fer servir una roba adequada. Hi ha qui es posa un impermeable per suar més i eliminar greix corporal. Efectivament, se sua molt, però les grasses no s'eliminen. El que succeeix és que s'activa la termoregulació i, com que no hi ha transpiració, la temperatura corporal puja moltíssim, fet que pot provocar un cop de calor, una baixada de tensió... Cal saber que els lípids no s'eliminen amb la termoregulació sinó amb una activitat aeròbica, i que la roba esportiva ha de ser transpirable.